Régalez-vous avec toute la famille en savourant ces plats délicieux et équilibrés.

Cette gamme de livres représente un très beau cadeau où elle vous offre toute une panoplie de recettes simplifiées et faciles à réaliser qui vous guident pas à pas à travers les étapes de préparation illustrées toutes en photos.

L'éditeur



Dar El Bassair
50 rue Tripoli H-DEY Alger
Tél.: 021 77 36 27
Fax : 021 77 36 25
E-mail : darelbassair@hotmail.com

6 194036 416622

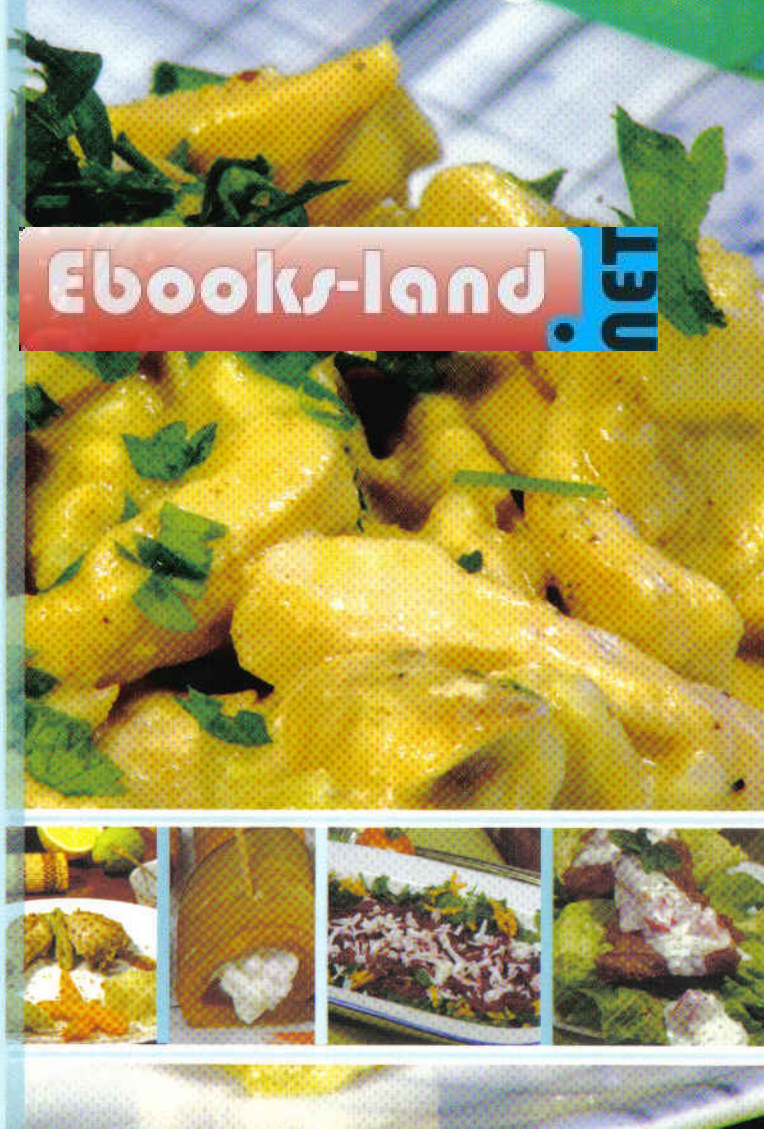
ISBN:978-9973-24-844-2

Cuisine pour tous les goûts

MAISON YAMAMA
EDITION & DIFFUSION

Sarah Damak

Recettes légères



Sarah Damak

Recettes légères



MAISON YAMAMA
EDITION & DIFFUSION

Prise de photos :
Salma M'BAREK
Abdelhamid BOUCHNAK

Création graphique:
YAMAMA

Sommaire

Salade d'artichauts et de tomates cerises

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 7 minutes



Ingrédients

- 4 cœurs d'artichauts
- 10 tomates cerises coupées en deux
- 10 feuilles de laitue
- 1 oignon rouge (s'il y en a)
- 1 gousse d'ail hachée
- 2 cuillerées à soupe de jus de citron
- 1 cuillerée à café de moutarde
- sel et poivre noir

Préparation :

- Faites bouillir les cœurs d'artichauts dans de l'eau avec une cuillerée à soupe de jus de citron pendant 5 à 7 minutes, égouttez et laissez refroidir, découpez en morceaux de tailles moyennes.
- Lavez les feuilles de laitue et disposez-les dans un plat, découpez les feuilles restantes en gros morceaux.
- Coupez l'oignon en fines rondelles.
- Mélangez les ingrédients de la sauce (ail, sel, poivre noir, moutarde, jus de citron) dans un récipient bien fermé, agitez bien pour obtenir une sauce épaisse.
- Mélangez les légumes (oignon, tomates, laitue coupée) dans un bol, puis disposez-les sur les feuilles de laitue.
- Arrosez de sauce juste avant de présenter.





1



2

Salade de chou et de pomme

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes



Ingrédients

- 1/2 chou
- 1 pomme de grande taille ou 2 moyennes
- 1 poireau
- 2 cuillerées à soupe de jus de citron
- sel, poivre noir, gingembre
- 2 cuillerées à soupe de jus d'orange (s'il y en a)
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

Préparation :

- Coupez le chou en petits morceaux.
- Coupez la pomme en lamelles, arrosez de jus de citron pour garder sa couleur.
- Coupez finement le poireau.
- Dans un faitout, mettez le poireau avec une cuillerée d'eau, puis ajoutez le chou coupé, couvrez et laissez cuire pendant 10 minutes.
- Ajoutez la pomme et le jus d'orange ou de citron, laissez cuire pendant 5 minutes.
- Assaisonnez de sel, de poivre noir, de gingembre et d'huile d'olive, présentez la salade chaude ou froide.





1



2



3



4

Salade de betteraves

Préparation : 10 minutes

Cuisson :



Ingrédients

- 3 betteraves
- 1 œuf
- 1 cuillerée à café de persil coupé
- sel, poivre noir
- 1 cuillerée à soupe de jus de citron avec une cuillerée à café d'huile

Préparation :

- Faites cuir l'œuf.
- Épluchez les betteraves et râpez-les.
- Mélangez les ingrédients de la sauce dans un récipient fermé, agitez bien , arrosez les betteraves.
- Disposez dans un plat et garnissez de blanc d'œuf râpé.



1



Salade de concombre à la sauce de Yaourt

Préparation : 10 minutes

Cuisson :



Ingrédients

- 2 concombres
- 1 brin de menthe verte

Pour la sauce :

- sel, poivre noir,
- 1/2 cuillerée à café de menthe sèche
- 1 cuillerée à café de jus de citron
- 1 yaourt nature



Préparation :

- Lavez bien les concombres, coupez-les en fines rondelles et mettez-les dans un bol.

Pour la sauce :

- Mélangez le yaourt avec la menthe sèche et le jus de citron, assaisonnez de sel et de poivre noir.
- Arrosez les concombres de cette sauce.
- Mettez dans un plat et garnissez de feuilles de menthe fraîche.



1



2



3

Salade d'artichauts et de persil

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes



Ingrédients

- de 4 à 5 cœurs
- d'artichauts
- 1 cuillerée à soupe de persil haché
- 1 citron
- 1 cuillerée à soupe de maïs

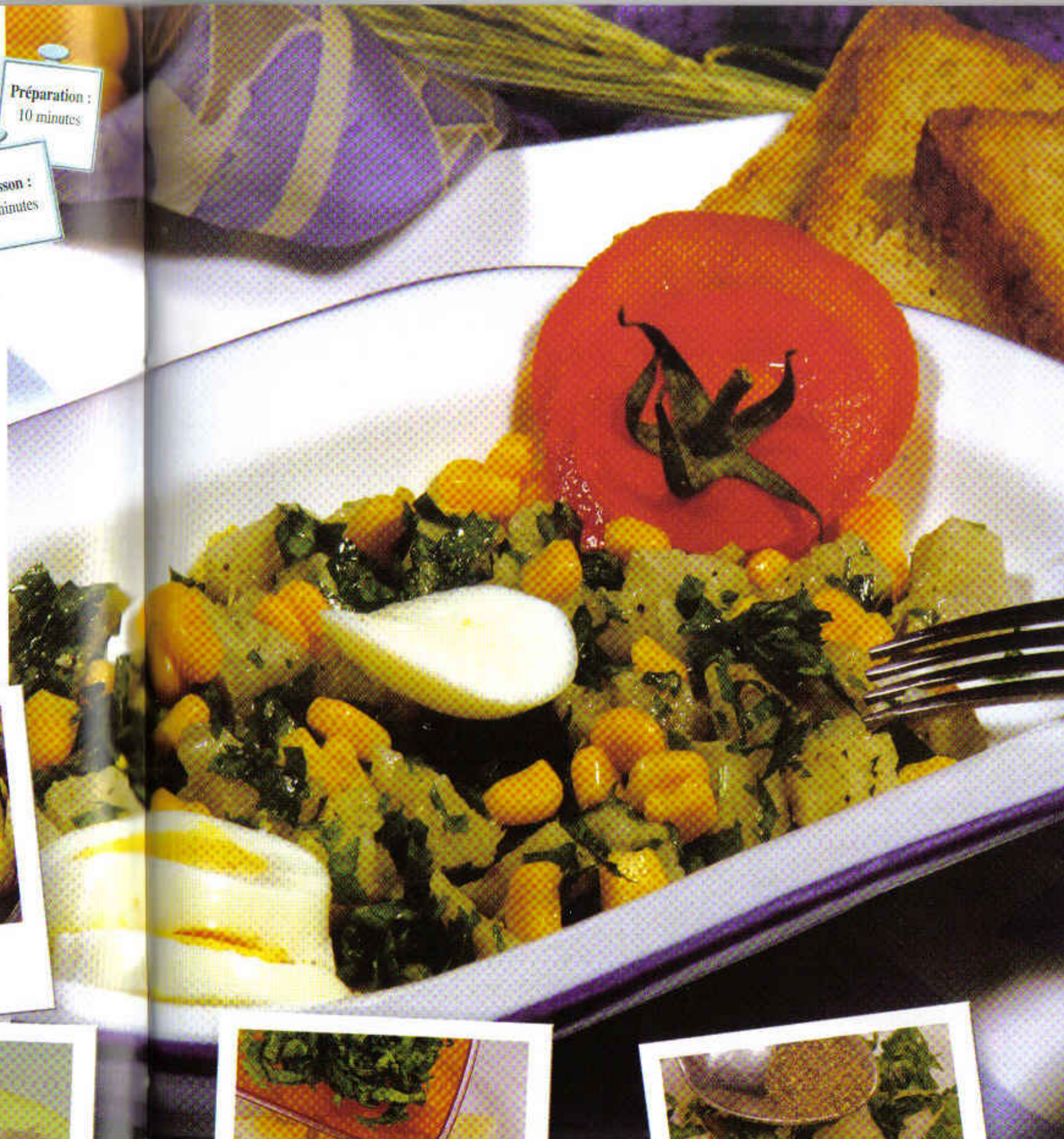
Pour la sauce :

- sel, poivre noir
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre
- 1/2 cuillerée à café de moutarde
- 1 cuillerée à soupe de jus de citron
- 1 cuillerée à soupe d'huile

Préparation :

- Faites cuir les artichauts dans de l'eau bouillante avec 1/2 citron pendant 10 minutes, vérifiez la cuisson en arrachant facilement les feuilles.
- Une fois cuits, enlevez les feuilles, videz le cœur et découpez les cœurs d'artichauts en lamelles.
- Ajoutez le persil et le maïs.
- Mélangez tous les ingrédients de la sauce dans un récipient fermé, arrosez la salade juste avant la présentation.

On peut couper une tomate ou un œuf dur pour garnir la salade.





1



2



3



4

Salade aux aubergines et au fromage blanc

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 5 minutes



Ingrédients

- 1 aubergine
- 100 g de fromage blanc
- des cures-dents
- sel, poivre noir, piment rouge
- 1 cuillerée à café de jus de citron

Préparation :

- Découpez l'aubergine en lamelles dans le sens de la longueur.
- Assaisonnez de sel, de poivre noir, de piment rouge en poudre et d'un peu de citron.
- Faites-les griller sur les deux côtés dans une poêle non adhésive.
- Répartissez le fromage blanc sur chaque lamelle d'aubergine, enroulez et attachez avec un cure-dents.





1



2



3



4

Salade de poulet aux légumes frais



Ingrédients

- 1 poulet entier désossé ou 4 poitrines de poulet
- 1 bouquet de persil
- 1 bouquet de coriandre
- 4 tomates de taille moyenne
- 3 concombres
- 1 oignon ou échalote
- 1 poivron rouge
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre de pomme
- 1 oignon râpé
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillerée à soupe de thym
- 2 cuillerées à soupe de jus de citron
- sel
- poivre noir

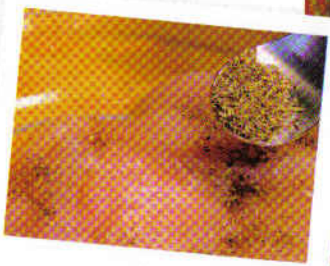
Préparation : 15 minutes

Cuisson : 15 minutes

Préparation :

- Videz le poulet et lavez-le bien, coupez-le en 4.
- Assaisonnez d'oignon râpé, d'ail haché, de thym, de jus de citron, de sel et de poivre noir, laissez mariner pendant 1 heure.
- Faites griller les tranches de poulet, puis coupez-les en morceaux moyens.
- Coupez les légumes en morceaux de taille moyenne, disposez dans le saladier, assaisonnez de sel, de poivre noir et de vinaigre, mélangez bien.





1



2



3

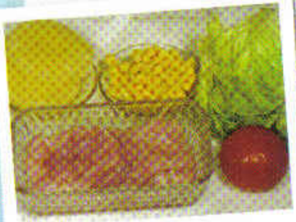


4

Salade de laitue à l'ananas et au poulet

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes



Ingrédients

- 1 laitue
- 1 ananas ou 1 boîte d'ananas en conserve
- 250 g de poitrine de poulet ou de dinde
- 2 cuillerées à soupe de
- maïs en conserve
- 1 oignon haché
- 1 tomate découpée en dés
- sel,
- poivre noir,
- gingembre

Préparation :

- Coupez la viande de poulet en petits dés, faites-les revenir dans une poêle avec l'oignon haché, assaisonnez de sel, de poivre noir et de gingembre, faites retourner sur les deux côtés sur feu doux pendant 5 minutes, ajoutez un peu d'eau et laissez cuire la viande pendant 10 minutes.
- Coupez la laitue.
- Découpez l'ananas en morceaux moyens.
- Mélangez tous les ingrédients puis incorporez la viande refroidie.
- Assaisonnez de sauce déjà préparée.

Pour la sauce :

- Un peu de sel et de poivre noir, une cuillerée à soupe de jus de citron, une cuillerée à café de vinaigre blanc, une cuillerée à café d'huile d'olive, agitez tous les ingrédients dans un récipient fermé, arrosez la salade de ce mélange.





1



2



3



4

Artichauts farcis aux champignons

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 20 minutes



Ingrédients

- 6 cœurs d'artichauts
- 1 tomate découpée en rondelles
- 1 cuillerée à soupe de basilic haché
- 3 gousses d'ail
- 1 cuillerée à soupe de jus de citron
- 1 verre de jus de tomate
- sel, poivre noir,
- 1/4 de cuillerée à café de coriandre
- 1 verre de champignons coupés

Préparation :

- Enlevez les feuilles des artichauts et videz les cœurs.
- Faites-les cuir dans l'eau bouillante avec du jus de citron pendant 10 minutes
- Dans une poêle, faites revenir les champignons avec le basilic et l'ail pendant 2 minutes, assaisonnez de sel et de poivre noir.
- Remplissez les cœurs d'artichauts avec cette farce, couvrez avec une tranche de tomate.
- Assaisonnez le jus de tomate de sel et de coriandre, arrosez avec ce jus et disposez les artichauts farcis.
- Mettez au four à 200° pendant 10 minutes.





1



2



3

Lasagnes d'aubergines

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes



Ingrédients

- 1 aubergine coupée en rondelles
- 100 g de viande hachée
- 2 oignons hachés
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 verre de jus de tomate
- 1/2 cuillerée à café de piment rouge en poudre,
- poivre noir
- 1/2 cuillerée à café de coriandre
- 1/2 cuillerée à café de basilic

Préparation :

- Dans un faitout mettez 1 oignon et la viande hachée, faites cuire sur feu doux pendant 10 minutes, assaisonnez de sel, de poivre noir et de piment rouge en poudre, ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
- Mélangez le 2ème oignon avec l'ail, le jus de tomate, la coriandre et le sel.
- Faites griller les rondelles d'aubergine des deux côtés sur le gril ou dans une poêle non adhésive.
- Disposez une rondelle d'aubergine au fond d'un récipient creux, couvrez par une couche de viande hachée puis arrosez de jus de tomate
- Recommencez et finissez avec une couche d'aubergine et le jus de tomate, saupoudrez de basilic haché.
- Portez à ébullition sur feu vif, réduisez le feu et laissez cuire pendant 20 minutes ou enfournez pendant 20 minutes.



Haricots verts à la sauce tomate

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 35 minutes



Ingrédients

- 1 petit poivron rouge
- découpé en petits morceaux
- 1 oignon haché
- 1/2 verre de jus de tomate
- 1 gousse d'ail
- sel et poivre noir

Préparation :

- Enlevez les extrémités des haricots verts, coupez-les en deux puis lavez-les.
- Faites revenir l'oignon et le poivron dans une poêle pendant 1 minute.
- Ajoutez les haricots verts, le jus de tomate et l'ail haché, le sel, le poivre et un peut d'eau.
- Laissez bouillir, puis réduisez le feu et laissez cuire pendant 20 minutes.



1



2



Pâtes aux légumes variés

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 45 minutes



Ingrédients

- 100 g de pâtes complètes en spirales
- 1 oignon ou 1 poireau
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 carotte
- 1 courgette
- 1 petite aubergine
- 2 tomates
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillerée à café d'huile d'olive
- sel, poivre noir, coriandre
- 1/2 cuillerée d'herbes aromatiques
- 1 cuillerée à café de persil

Préparation :

- Coupez chaque variété de légumes à part dans le sens de la longueur.
- Versez une cuillerée d'eau dans une poêle non adhésive.
- Faites revenir l'oignon et l'ail pendant 2 minutes, ajoutez la carotte et laissez encore 2 ou 3 minutes.
- Incorporez la courgette et l'aubergine laissez cuire pour quelques minutes.
- Ajoutez la tomate coupée, faites revenir 2 minutes
- Enfin ajoutez les poivrons vert et rouge, remuez pendant 1 minute.
- Assaisonnez les légumes de sel, de poivre noir, de coriandre et d'herbes aromatiques, retirez la poêle du feu.
- Entre-temps faites cuir les pâtes dans de l'eau bouillante salée, égouttez (elles doivent rester fermes).
- Mélangez les pâtes avec les légumes, arrosez d'une cuillerée à soupe d'huile et de persil.

Remarque : les légumes ne doivent pas être trop cuits pour qu'ils gardent leurs formes.





1



2



3

Filet de poulet aux champignons

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 25 minutes



Ingrédients

- 4 poitrines de poulet écorchées et désossées
- 1 verre de champignons coupés en lamelles
- 1 oignon de taille moyenne découpé en rondelles
- 1 gousse d'ail haché
- 1 yaourt à 0% de matière grasse
- 1 cuillerée à soupe de moutarde
- 1 cuillerée à soupe de persil finement haché
- 1 cuillerée à soupe de jus de citron
- sel, poivre noir, 1 cuillerée à café de gingembre

Préparation :

- Coupez la viande de poulet en lamelles de 4 cm de long et 1 cm de large, assaisonnez de sel, de poivre noir, de gingembre et de jus de citron.
- Coupez l'oignon en rondelles, dans une poêle à fond épais, mettez l'oignon sur feu doux, ajoutez l'ail, remuez 2 minutes.
- Ajoutez les lamelles de poulet, faites retournez, versez un peu d'eau pour donner la couleur marron aux ingrédients.
- Ajoutez le yaourt, la moutarde, le sel et le poivre noir, mélangez, ajoutez de l'eau si nécessaire, laissez cuire 10 minutes, ajoutez les lamelles de champignons.
- Remuez, continuez la cuisson 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que la viande et les champignons soient tendres.
- La sauce doit être épaisse, saupoudrez de persil haché avant la présentation.



1

2

Poulet aux graines de sésame

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes



Ingrédients

- 2 cuisses de poulet
- 2 cuillerées à soupe de graines de sésame grillées
- 1 yaourt
- sel, poivre noir, gingembre
- 1 cuillerée à soupe de citron
- 1 carotte,
- 1 chou,
- 1 oignon
- 1 cuillerée à soupe de sauce de soja

Préparation :

- Retirez la peau du poulet, lavez bien, assaisonnez de citron, de sel, de poivre noir et de gingembre, mélangez avec le yaourt et 1 cuillerée de graines de sésame, laissez mariner 1 heure.
- Faites cuire les légumes à la vapeur pendant 15 minutes puis assaisonnez de sel, de poivre noir et de citron, disposez dans un plat.
- Faites frire la viande dans une poêle non adhésive.
- Enrobez la viande encore chaude dans le reste de graines de sésame.
- Présentez-la accompagnée de légumes.





1



2



3

Brochettes de poulet grillé avec légumes cuits à la vapeur

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 15 minutes



Ingrédients

- 250 g de poitrine de poulet ou de dinde
- 2 tomates
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 1 courgette
- 1 aubergine
- sel
- poivre noir
- curcuma
- gingembre
- jus de citron
- 1 cuillerée d'herbes aromatiques
- 1 cuillerée à café d'huile

Préparation :

- Découpez la viande en dés, assaisonnez de sel, de poivre noir, de curcuma, de gingembre et de jus de citron, laissez mariner au moins 15 minutes.
- Découpez l'oignon et les tomates en dés de 2 cm.
- Découpez le poivron rouge et le poivron vert en grands carrés de 2 cm.
- Prenez une brochette, chargez en alternant la viande et les légumes jusqu'à la fin de tous les ingrédients.
- Faites griller sur feu doux ou au four.
- Entre-temps découpez la courgette et l'aubergine en dés, faites-les cuire à la vapeur.
- Une fois cuites, écrasez-les à la fourchette dans un bol.
- Assaisonnez d'1/2 cuillerée d'herbes aromatiques, de sel, d'1/2 cuillerée à café de jus de citron, arrosez avec 1 cuillerée à café d'huile d'olive.
- Ces légumes peuvent accompagner les brochettes de viande grillée



1

2

3

Cheveux d'anges au poulet

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes



Ingrédients

- 100 g de cheveux d'anges chinois
- 1 cuillerée à soupe d'amidon
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre
- 1 pomme de terre
- 1 carotte
- 1 aubergine
- 1 fenouil ou courgette
- 1 oignon
- 200 g de poitrine de poulet
- sel, gingembre, poivre noir
- 1 petit verre de sauce de soja

Préparation :

- Laissez mariner le poulet pendant 15 minutes dans le mélange de vinaigre et d'amidon.
- Entre-temps, coupez les légumes dans le sens de la longueur.
- Retirez le poulet et faites-le revenir avec l'oignon dans une poêle non adhésive, assaisonnez de sel et de gingembre, retourner-le pendant 2 minutes.
- Versez un peu d'eau et laissez cuire pendant 10 minutes.
- Ajoutez tous les légumes, laissez mijoter pendant 5 minutes, arrosez avec le reste du mélange de vinaigre et d'amidon, laissez encore cuire 5 minutes.
- Entre-temps faites bouillir 1 litre d'eau, plongez les cheveux d'ange 2 ou 3 minutes.
- Égouttez et mélangez avec les légumes et le poulet.
- Versez 2 cuillerées à soupe de sauce de soja, mélangez et présentez chaud.



Viande au romarin avec salade de poivrons

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes



Ingrédients

- 500 g de viande coupées
- 500 g de poivrons verts
- 1 oignon coupé en rondelles
- des brins de romarin sauvage
- sel, poivre noir
- curcuma
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillerée à soupe de jus de citron

Préparation :

- Lavez la viande, assaisonnez de sel, de poivre noir, de curcuma et de citron.
- Disposez les brins de romarin dans un couscoussier sur un faitout rempli d'eau.
- Déposez les morceaux de viande et l'ail
- Mettez les poivrons verts au-dessus de la viande.
- Mettez ensuite l'oignon.
- Couvrez le couscoussier et laissez cuire à la vapeur tous les ingrédients pendant 30 minutes ou jusqu'à cuisson de la viande.
- Retirez les poivrons, épluchez, enlevez les pépins et coupez finement, assaisonnez de sel, et d'une cuillerée à café de jus de citron.
- Disposez dans l'assiette, d'un côté la viande et de l'autre côté les poivrons, garnissez avec des rondelles de tomates et des brins de romarin.



Viande cuite à l'italienne

Préparation :
20 minutes

Cuisson :
40 minutes



Ingrédients

- 500 g de filets de viande de veau
- 1 tomate
- 2 poivrons un vert et un rouge
- 1 oignon haché
- 2 cuillerées à soupe de persil haché
- 2 gousses d'ail haché
- 1 cuillerée à café de basilic, thym, romarin
- sel et poivre noir

Préparation :

- Coupez les poivrons en carrés d'1 cm ainsi que les tomates en cubes d'1 cm.
- Mélangez la viande avec les poivrons, l'oignon, la tomate et le persil.
- Faites cuire dans un faitout sur feu doux pendant 5 minutes tout en remuant continuellement.
- Ajoutez les herbes aromatiques, l'ail, le sel, le poivre noir et un verre d'eau chaude, après ébullition, réduisez le feu, laissez 20 minutes jusqu'à cuisson de la viande.





1



2



3



4

Viande et légumes au four

Préparation :
10 minutes

Cuisson :
40 minutes



Ingrédients

- 500 g de filet de viande coupée en dés
- 250 g de haricots verts
- 3 cœurs d'artichauts
- 2 carottes moyennes
- 1 poivron vert coupé en carrés
- 1 courgette coupée en rondelles
- 1 oignon coupé en rondelles
- 1 brin de romarin
- 1 cuillerée à café de thym
- 1 citron découpé en rondelles
- 1 cuillerée à café de jus de citron
- sel
- poivre noir

Préparation :

- Coupez les haricots en deux.
- Déoupez les cœurs d'artichauts en 4 quarts.
- Déoupez les carottes et le poivron vert en dés.
- Faites bouillir la viande jusqu'à cuisson.
- Faites bouillir les artichauts et les haricots pendant 3 minutes dans de l'eau avec une cuillerée de jus de citron puis égouttez.
- Disposez la viande et les légumes sur du papier aluminium, assaisonnez de sel, de poivre noir et de thym, garnissez avec 1 brin de romarin.
- Repliez le papier aluminium, mettez au four pendant 25 minutes ou jusqu'à cuisson de la viande.





1



2



3



4

Filets de viande à la sauce de Yaourt et de tomate

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes



Ingrédients

- 500 g de filet de veau
- 2 yaourts nature à 0% de matière grasse
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 tomates coupées en dés
- 2 cuillerées à café de jus
- de citron
- poivre noir
- sel
- 1/4 cuillerée à café de coriandre
- 1/2 cuillerée à soupe de menthe verte hachée

Préparation :

- Disposez les filets de viande dans un plat, assaisonnez d'1/2 yaourt, de la moitié de l'ail, d'1 de cuillerée à café de jus de citron, de sel, de poivre noir et de coriandre, laissez mariner pendant 2 heures
- Faites griller les filets de viande sur le gril ou dans une poêle sans matière grasse
- Disposez dans une assiette.
- Dans un bol, mélangez le yaourt restant avec le jus de citron, l'ail, les tomates, la menthe, un peu de sel et de poivre noir, ajoutez ce mélange à la viande, garnissez de feuilles de menthe.





1



2



3



4

Soupe chinoise aux crevettes et aux champignons

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes



Ingrédients

- 50 g de champignons
- 50 g de cheveux d'ange chinois
- 100 g de crevettes décortiquées
- 2 cuillerées à soupe de maïs
- 1 oignon ou 2 poireaux
- sel
- poivre noir
- 1 cuillerée à soupe de persil haché
- sauce de soja

Préparation :

- Coupez les poireaux en fines rondelles, faites-les ramollir sur feu doux dans une poêle non adhésive avec un peu d'eau, ajoutez les champignons puis les crevettes et une pincée de sel.
- Versez un verre d'eau chaude, laissez bouillir.
- Arrosez les cheveux d'ange d'eau chaude, égouttez et ajoutez-les aux autres ingrédients.
- Laissez cuire pendant 5 minutes.
- Assaisonnez de sel, de poivre noir, d'une cuillerée à soupe de sauce de soja et de persil.
- Présentez la soupe chaude.





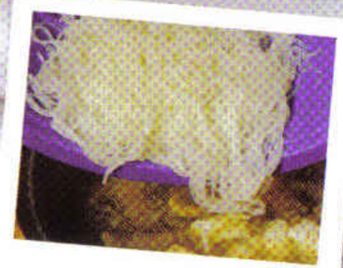
1



2



3



4

Tagliatellis de riz aux crevettes et à la sauce douce

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 50 minutes



Ingrédients

- 250 g de crevettes
- moyennes
- 2 gousses d'ail
- 1 petit oignon haché
- 150 g de champignons en lamelles
- 1/2 verre de sauce
- 100 g de tagliatellis chinoises ou de riz
- 1 œuf

Préparation :

- Dans une poêle, faites ramollir l'oignon et l'ail avec une cuillerée à soupe d'eau pendant 5 minutes sur feu doux.
- Ajoutez les lamelles de champignons, laissez cuire pendant 5 minutes, assaisonnez de sel et de poivre noir
- Ajoutez les crevettes et 1 cuillerée à café de jus de citron. Entre-temps faites cuire l'œuf dans une autre poêle avec un peu d'eau, assaisonnez de sel, de poivre noir, coupez finement et additionnez au 1er mélange.
- Versez la sauce et laissez bouillir jusqu'à incorporation de tous les ingrédients.
- Faites cuir les tagliatellis dans de l'eau abondante avec une 1/2 cuillerée à café de sel pendant 5 à 7 minutes, égouttez.
- Garnissez un plat, moitié tagliatelli et moitié sauce de champignons.





1



2



3



4

Crevettes sautées à l'ail

Préparation :
5 minutes

Cuisson :
10 minutes



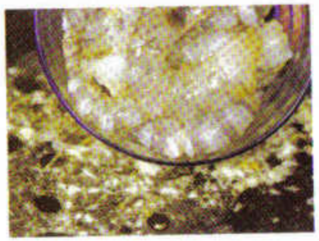
Ingrédients

- 500 g de crevettes de taille moyenne
- 4 gousses d'ail
- 1 cuillerée à café d'huile d'olive
- 1/2 cuillerée à café de
- cumin
- sel, poivre noir, piment rouge en poudre
- 1 cuillerée à café de jus de citron
- 1 cuillerée à café de crème fraîche
- 1 cuillerée à soupe de persil haché

Préparation :

- Lavez les crevettes, enlevez le fil noir du dos, décortiquez sans enlever la queue.
- Versez l'huile dans un faitout à fond épais.
- Ajoutez l'ail, remuez 1 minute
- Ajoutez les crevettes, le sel, le poivre noir, le piment rouge et le cumin, retournez bien jusqu'à obtenir une couleur rose.
- Arrosez de jus de citron puis de crème, laissez 5 minutes sur le feu, saupoudrez de persil, présentez le plat chaud accompagné de salade variée.





1



2



3



4

Crevettes grillées au four

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 25 minutes



Ingrédients

- 500 g de crevettes de grande taille
- 1 tomate découpée en tranches
- 1 poivron rouge
- 1 citron en tranches
- 2 oignons en rondelles
- 2 gousses d'ail
- 1 brin de céleri
- sel, poivre noir
- 1/2 cuillerée à café de cumin
- 1 cuillerée à soupe de jus de citron

Préparation :

- Lavez bien les crevettes et retirez le fil noir du dos.
- Assaisonnez de sel, de poivre noir, de cumin et de jus de citron, retournez et mélangez bien.
- Coupez l'ail et le piment en rondelles.
- Répartissez les rondelles d'oignon dans un plat à four, saupoudrez de céleri et de persil.
- Disposez les crevettes au dessus des oignons, saupoudrez d'ail et de piment puis mettez les tranches de tomate et de citron, couvrez le plat de papier aluminium.
- Mettez au four à 200° pendant 10 à 15 minutes
- Enlevez le papier aluminium et laissez cuire encore 10 mn.





1



2



3



4

Poisson blanc à la sauce tomate

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 30 minutes



Ingrédients

- 500 g de filets de poisson blanc
- 2 oignons de taille moyenne découpés en rondelles
- 2 gousses d'ail hachés
- 1 verre et 1/2 de jus de tomate
- 1 cuillerée à café de vinaigre
- 1 cuillerée à café d'huile
- 1 cuillerée à soupe de câpres
- 2 cuillerées à soupe de jus de citron
- sel, poivre noir, cumin, un peu de piment rouge

Préparation :

- Lavez bien le poisson, assaisonnez de jus de citron, de sel, de poivre noir et de piment rouge, réservez pendant 1 heure
- Huilez une poêle non adhésive et faites revenir les filets de poisson jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Disposez-les dans un plat.
- Faites revenir les oignons et l'ail dans la même poêle pendant 2 minutes.
- Ajoutez le jus de tomate et le vinaigre, réduisez le feu et laissez cuire pendant 5 minutes.
- Préchauffez le four à 200 °, disposez les filets de poisson dans le plat à four, arrosez avec la sauce puis saupoudrez de câpres
- Laissez cuire pendant 10 minutes, présentez chaud.




1


2

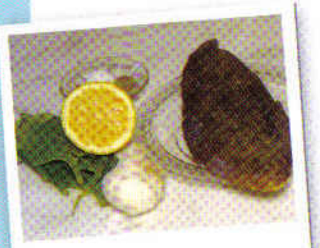

3


4

Poisson à la vapeur aux épinards

Préparation :
15 minutes

Cuisson :
15 minutes



Ingrédients

- 2 poissons de 200 grs chacun
- 1 cuillerée d'herbes aromatiques
- 1 cuillerée de jus de citron
- sel, poivre noir,
- 1 cuillerée à café de
- curcuma,
- 1 cuillerée à café de cumin
- 500 g d'épinards
- 3 gousses d'ail
- 1 cuillerée à café d'huile d'olive
- 1 citron pour la garniture

Préparation :

- Videz les poissons et lavez-les bien.
- Assaisonnez de sel, de poivre noir, de citron, de cumin et de curcuma. Laissez reposer pendant au moins 10 minutes.
- Entre-temps, lavez les épinards, coupez-les, mettez-les dans une poêle avec l'ail haché, assaisonnez d'un peu de sel et de poivre noir.
- Mettez les morceaux de poisson dans un couscoussier, saupoudrez d'herbes aromatiques, laissez cuire à la vapeur pendant 10 minutes.
- Disposez les morceaux de poissons et les épinards dans un plat, garnissez de rondelles de citron, arrosez avec une cuillerée à soupe d'huile.





1



2



3

Poisson farci de légumes au four

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 35 minutes



Ingrédients

- un poisson de taille moyenne (200 à 300 g)
- 2 oignons hachés de taille moyenne
- 3 tomates coupées en dés
- 2 cuillerées à soupe de persil haché
- 2 brins de céleri haché
- des tranches de citron
- 2 cuillerées à soupe de jus de citron
- 1 cuillerée à café de cumin
- sel, poivre noir
- 1 cuillerée à soupe de petits pois

Préparation :

- Videz le poisson et lavez bien, ouvrez de la tête à la queue et enlevez la colonne vertébrale (le poissonnier peut s'en charger).
- Mélangez les condiments dans un bol avec le jus de citron, badigeonnez le poisson de l'intérieur et de l'extérieur, et attendre.
- Dans un récipient, mélangez les légumes : tomates, oignon, persil et céleri, assaisonnez.
- Remplissez le poisson avec cette farce, garnissez de rondelles de citron.
- Déposez le poisson sur du papier aluminium et entourez-le avec le reste des légumes et enroulez le tout dans le papier aluminium.
- Mettez au four pendant 35 minutes.
- Retirez le papier de cuisson et présentez chaud.





1



2

Moules à l'oignon

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 10 minutes



Ingrédients

- 500 g de moules
- 1 oignon coupé
- 4 gousses d'ail coupées
- 1 cuillerée à soupe de persil coupé
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

Préparation :

- Grattez les moules à l'aide d'un couteau ou d'une brosse métallique puis lavez-les bien.
- Dans un faitout, mettez l'oignon et l'huile, laissez cuire sur feu doux pendant 3 minutes, ajoutez l'ail découpé, retournez pendant 2 minutes.
- Ajoutez les moules, couvrez le récipient et laissez ouvrir les moules entre 5 et 10 minutes.
- Débarrassez-vous des moules fermées
- Saupoudrez de persil et retirez du feu.





1



2



3

Riz aux Moules

Préparation :
30 minutes

Cuisson :
20 minutes



Ingrédients

- 200 g de riz blanc
- 2 tomates
- 2 poivrons verts doux
- 1 poivron rouge
- 1 bouquet de persil
- 1 cuillerée à soupe de jus de citron
- sel, poivre noir
- 2 cuillerées à soupe de sauce de soja
- 500 g de moules
- 2 cuillerées à soupe d'huile

Préparation :

- Dans une terrine mettez les moules avec un petit oignon, 2 gousses d'ail et 2 cuillerées à soupe d'eau, couvrez et portez sur le feu jusqu'à ouverture des moules, débarrassez-vous des moules restant fermées, décortiquez les autres en laissant quelques unes entières pour la garniture.
- Faites bouillir le riz dans de l'eau contenant un peu de sel et une cuillerée à café d'huile pendant 15 minutes, égouttez et laissez refroidir.
- Coupez les légumes en dés, émincez le persil.
- Versez le riz dans un bol, ajoutez les légumes et les moules décortiquées.
- Mélangez le jus de citron, le sel, le poivre noir, l'huile et la sauce de soja dans une bouteille fermée, agitez bien puis arrosez le riz et mélangez.
- Dans un plat, dressez le riz aux moules en formes de pyramide, garnissez de moules entières.





1



2



3

Salade de fruits

Préparation : 15 minutes

Cuisson :



Ingrédients

- 150 g de pommes
- 150 g de pêches
- 150 g d'abricots
- 150 g de fraises
- 3 rondelles d'ananas
- le jus d'une orange du citron
- des melons
- 1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger

Préparation :

- Lavez tous les fruits, épluchez-les et découpez-les en petits cubes (sauf les melons), mettez-les dans un grand bol, saupoudrez de sucre et arrosez d'eau de fleur d'oranger et de jus d'orange.
- Mélangez bien tous les ingrédients, couvrez et conservez au réfrigérateur jusqu'à présentation, videz les melons, coupez-les en deux, découpez les bords avec fantaisie, remplissez de salade et garnissez de fraises.





1



2

Bon appétit

Achevé d'imprimer sur les presses de l'imprimerie Top Printing
10 000 Exemplaires Janvier 2009